

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение школа № 69  
Курортного района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТО

Педагогическим Советом  
Протокол № 2 от 27.08.2020 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор

Ткачев Е.А.

Приказ № 142 от 27.08.2020 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по учебному предмету

Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности

Для 9 ОР класса

на 2020-2021 учебный год

Составитель:  
Учитель

 В.А. Сергеев

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
 С.В. Мальшакова

Санкт-Петербург  
2020г.

### **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» для 9 ОР ( ПНИ 6) класса разработана на основе: Адаптированной основной общеобразовательной программы обучающихся с умеренной, тяжелой и глубокой умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), тяжелыми и множественными нарушениями развития (вариант 2) ГБОУ школа № 69 Курортного района Санкт-Петербурга. Программы «Образование учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» /под редакцией Н.Б.Баряевой, Н.Н.Яковлевой, 2011, допущенной к использованию в образовательных учреждениях Научно-методическим экспертным советом Санкт-Петербургской академии постдипломного педагогического образования 19.09.2012 года. Рабочая программа в соответствии с учебным планом ОУ на 2020-2021 учебный год рассчитана на 34 часа(исходя из 34 учебных недель для 9 класса) с учетом возможности осуществления образовательной деятельности с использованием электронного обучения и дистанционных технологий.

Сегодня каждый человек в быту, на улице, в природе может встретиться с рядом опасностей, которые необходимо уметь предвидеть, избегать и правильно действовать в случае их возникновения. Предмет ОБЖ направлен на формирование учащейся сознательного отношения к личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение способности сохранять жизни и здоровья в различных ситуациях.

На уроках по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» у учащейся воспитывается состояние физической, психической и социальной защищенности. Это является основой социализации ребенка.

В основу уроков по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» положен комплексный подход, который предполагает:

- Ознакомление учащейся с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности.
- Организацию предметно-развивающей среды для обучения учащейся правилам здоровьесбережения и безопасности.
- Развитие мотивационно-потребностной сферы учащейся, ориентированной на соблюдение доступных ей восприятию норм здорового образа жизни и правил безопасности.
- Формирование способности к моделированию и символизации в действиях с игровыми аналогами настоящих предметов, предметами-заместителями, картинками и пиктограммами в обучающих предметно-практических упражнениях, игровых упражнениях и играх.
- Индивидуальный и дифференцированный подход в общении учителя и учащейся в процессе игр и игровых упражнений.

— Последовательно-параллельную работу по обучению основам здорового образа жизни и правилами безопасности жизнедеятельности.

На уроках по предмету «Здоровье и основы безопасности жизнедеятельности» у учащейся воспитывается состояние физической, психической и социальной защищенности. Это является основой социализации.

Обучение учащейся правилам поведения в опасных, чрезвычайных ситуациях, в ситуациях с прогнозируемой степенью опасности направлено на выработку привычки выполнять эти правила, на формирование навыка ориентировки в пространстве улицы, помещения и т. д.

### **Цель и задачи программы.**

**Цель:** Формирование культурно-гигиенических навыков, элементарных представлений о здоровом образе жизни и осознания личной безопасности и безопасности окружающих, приобретение простейших навыков сохранения жизни и здоровья в неблагоприятных и бытовых условиях с учетом индивидуальных особенностей и разно уровневый контингент учащихся. Освоение учащейся системы жизненно-необходимых практических навыков и умений обеспечивающих их адекватное поведение в реальной жизни.

#### **Задачи:**

- ✓ Познакомить с необходимостью и способами ухода за лицом, руками, волосами с использованием соответствующих предметов и средств гигиены.
- ✓ Познакомить с безопасным поведением дома, на улице.
- ✓ Познакомить с основными правилами дорожного движения.
- ✓ Ознакомление учащейся с особенностями здоровья и здорового образа жизни и правилами поведения в различных ситуациях, исходя из требований безопасности жизнедеятельности.
- ✓ Умение и навык называть свое имя, говорить о себе от первого лица.
- ✓ Способность выражать свои потребности, значимые для здоровья и сохранения его, используя невербальные и вербальные средства общения.
- ✓ Интерес к изучению себя, своих физических возможностей (осанка, стопа, рост, движение, физические потребности), представление о физических возможностях других людей (сверстника и взрослого) и признаках здоровья человека.
- ✓ Представления о процессах и алгоритме умывания, одевания, купания, еды, уборки помещения, атрибутах и основных действиях, сопровождающих их, в доступном учащемуся предметном мире, о назначении предметов, правилах их безопасного использования.

- ✓ Умение элементарно описывать свое самочувствие, способность привлечь внимание педагога в случае неважного самочувствия, недомогания.

**Инструментарий:** Предметно-образовательная среда, организованная с учетом индивидуальных особенностей учащегося: дидактический, литературный материал, иллюстративный, презентации.

### **Виды и формы организации учебного процесса.**

Для реализации данной программы используются разнообразные типы уроков, формы и виды работ, а также средства обучения и технологии.

**Уроки:** традиционные (ознакомления с новым материалом; систематизации и обобщению изученного материала), комбинированные.

**Формы работы на уроке:** индивидуальная.

**Методы обучения:** словесные, наглядные, практические.

**Технологии обучения:** игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникационные.

При реализации данной программы используется одна форма **контроля:** индивидуальная. Контроль (диагностика) проводится вводный (в начале года) и итоговый (в конце года).

Темы, изучаемые в 9 классе, оставлены без изменений. Выбор тем, видов деятельности, методов и приемов, используемых на уроках, обусловлен психофизическими особенностями учащихся. Так как учащиеся испытывают затруднения при усвоении правил безопасного поведения, количество часов в разделе «Безопасность в доме и на улице» увеличено.

### **Учебно-тематический план.**

<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
Формирование культурно-гигиенических навыков и элементарных представлений о здоровом образе жизни	10
Уход за жилищем	9
Питание	6
Безопасность в доме, на улице и в природе	9
Итого:	34

### **Содержание тем учебного курса.**

#### **Формирование культурно-гигиенических навыков:**

- Формирование алгоритма последовательных действий по уходу за полостью рта.
- Чтение рассказов, стихотворений, сказок о правильном питании для укрепления и сохранения зубов, о неправильном уходе за полостью рта и т. п..

- Рассматривание предметов личной гигиены для ухода за полостью рта: зубная паста, щетка, стаканчик для полоскания рта. Выбор из множества предметов гигиены тех, которые необходимы для ухода за полостью рта.
- Имитационные и речевые упражнения для формирования представлений о последовательности действий (намочил щетку, выдавил на нее пасту и т. п.), сопровождение или самостоятельное проговаривание последовательных действий.;
- Дидактические игры на выбор картинок или муляжей предметов, продуктов, полезных и вредных для зубов. Практические действия: «чистка зубов» и т. п..
- Имитационные игры и упражнения: на закрепление последовательности умывания лица, мытья рук, на выполнение правил пользования предметами личной гигиены в процессе умывания; на закрепление умений пользоваться бумажными салфетками и полотенцем.
- Уточнение знания названия частей лица, соотнесение их с пиктограммами, картинками. Название частей лица и соотнесение с пиктограммами. Упражнения: «Покажи что я назову», «Найди одинаковые картинки», «Найди такую же картинку».
- Знакомство со способами ухода за глазами (правильно вытирать слезы, мыть глаза) в ходе практических упражнений и имитационных действий.
- Гимнастика для глаз, выполнение упражнений.
- Рассматривание ушей друг у друга, выделение ушной раковины, мочки. В доступной форме беседа и имитационные действия для закрепления правил ухода за ушами.

#### **Уход за жилищем:**

- Рассматривание иллюстраций по уборке помещений.
- Практические упражнения по сметанию крошек со стола, мытью стола.
- Практические действия по уборке помещений по определенному алгоритму и пиктограмм: подготовка тряпочки для влажной уборки, вытирание пыли на подоконнике, на столе.
- Практические действия по уходу за комнатными растениями (полив, рыхление почвы). Рассматривание картинок, пиктограмм о труде других людей по уходу за растениями.

#### **Питание:**

- Столовые приборы. Определение пространственного расположения предметов. Упражнения со столовыми приборами.
- Ознакомление с правилами пользования вилок. Правила безопасного использования столовых приборов.
- Разучивание правил приема пищи.
- Полезные и вредные продукты питания. Режим питания. Беседа о том, что ели за завтраком, обедом, полдником, ужином.

#### **Безопасность в доме и на улице:**

- Уточнение знаний правил поведения на кухне, в ванной комнате. Правила пользования водопроводными кранами. Практические, игровые и имитационные действия по выполнению этих правил.

- Заучивание памяток о соблюдении безопасного обращения с опасными предметами и материалами (клей, краски, иголка, ножницы).
- Упражнения в определении местонахождения источника звука.
- Игры, формирование представлений об элементах дороги, об участниках дорожного движения и правилах их поведении.
- Беседы о поведении при встрече с незнакомыми людьми на улице. Рассмотрение картинок о правилах поведения с незнакомыми людьми.
- Упражнения на запоминание телефонов МЧС.
- Тренировочные упражнения на уточнение сигналов светофора.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащегося.**

К концу учебного года у учащихся могут сформироваться следующие учебные действия:

- Узнавать предметы личной гигиены для ухода за полостью рта, выполнять алгоритм последовательных действий по уходу за полостью рта, выполнять последовательность умывания лица, мытья рук, владеть способами ухода за глазами и ушами в ходе практических упражнений и имитационных действий.
- Выполнять практические действия по уборке помещения с помощью учителя по определенному алгоритмическому предписанию в виде картинок и пиктограмм; выполнять практические действия с пылесосом, выполнять практические действия по уходу за комнатными растениями (полив, рыхление почвы).
- Знать правила поведения в ванной комнате. Правила пользования водопроводными кранами.
- Иметь представление о знаках пожарной безопасности, запрещающих и эвакуационных знаках, знаках дорожного движения, сигналах светофора (двухстороннего, пешеходного), о цвете и форме знаков дорожного движения, знать телефоны МЧС.

### **Литература:**

1. Программа «Образования учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью» под редакцией Л.Б.Баряевой, Н.Н. Яковлевой, СПб, 2011год.
2. Л.Б.Баряева, Е.Т.Логинова, Л.В.Лопатина «Я-говорю! Упражнения с пиктограммами», Дрофа, 2012 год.
3. И.В. Ковалец «Азбука эмоций», Москва, «Владос», 2013год.
4. Авдеева Н. Н., Князева Н. Л., Стеркина Р. Б. «Безопасность: Учебное пособие по основам безопасности жизнедеятельности детей старшего дошкольного возраста», СПб., ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2012 год.

5. Баряева Л. Б. «Азбука дорожного движения: Рабочая тетрадь для занятий с детьми старшего дошкольного возраста», М., ДРОФА, 2013 год.
6. «Безопасное поведение на улицах и дорогах: 1-4 кл.». Пособие для учащихся под ред. П. В. Ижевского, М., Просвещение, 2012 год.
7. «Детство без пожаров. Правила пожарной безопасности в играх и упражнениях» под ред. В. В. Груздева, С. В. Николаева, С. В. Жолована. СПб., ЦДК проф. Л. Б. Баряевой, 2013 год.

Календарно-тематическое планирование:

№	Тема урока	Дата
1.	Правила ухода за волосами. Средства по уходу за волосами (расческа, щетка для волос, шампунь, фен).	
2.	Прически бывают разные праздничные, на каждый день.	
3.	Уход за одеждой. Способы ухода за одеждой(ручная стирка, машинная стирка.)	
4.	Выбор средства для стирки белья (стиральный порошок, жидкие средства для стирки, кондиционеры для белья.	
5.	Правила, способы действий и их последовательность при уборке квартир, дома.	
6.	Правила и средства по уходу за зеркалами.	
7.	Проветривание жилых помещений.	
8.	Поведение в квартире, где есть больной гриппом (кашель, насморк).	
9.	Здоровое питание. Овощи, фрукты, ягоды и их польза.	
10.	Правила личной гигиены при приготовлении пищи (тщательное мытье рук, мытье овощей и сушка их на чистом полотенце, разделка овощей на специальной доске).	
11.	Правила безопасности при работе с ножом. Приготовление салата с соблюдением гигиенических процедур и правил безопасности.	
12.	Электроприборы. Правила безопасности при работе с электроприборами.	
13.	Способы и места хранения продуктов питания в холодильнике.	
14.	Способы определения доброкачественных и	

	испорченных продуктов.	
15.	Обучение правилам разогрева продуктов в микроволновой печи	
16.	Простуда и ее признаки.	
17.	Домашняя аптечка.	
18.	Домашняя аптечка.	
19.	Дыхательные упражнения. Гимнастика для глаз	
20.	Экскурсия в аптеку.	
21.	Экскурсия в аптеку.	
22.	Профилактика простудных заболеваний. Первая помощь (измерение температуры, обработка ран).	
23.	Профилактика простудных заболеваний. Первая помощь (измерение температуры, обработка ран).	
24.	Повторение. Проветривание жилых помещений.	
25.	Правила и приемах глаженья белья, рубашек, брюк.	
26.	Повторение. Правила поведения при открывании, закрывании окон.	
27.	Значение уборки помещений для сохранения здоровья (сухая) – практическое занятие.	
28.	Здоровое питание. Правила личной гигиены при приготовлении пищи	
29.	Бутерброды, их место в рационе здорового питания..	
30.	Правила безопасности при работе с ножом.	
31.	Продукты - полезные и вредные.	
32.	Если дома нет воды – ролевая игра. Лифт сломался – ролевая игра.	
33.	Правила поведения на улице. Правила перехода через дорогу. Предупреждающие и запрещающие знаки.	
34.	Правила обращения с огнеопасными предметами.	